味・美・楽Shop

unjour（アンジュール）

家族の幸せな時間がヒント「心に彩り」を添えるまどろみカフェ

可愛らしい外観とは一転し、鉄やアルミのブロカントが効果的に飾られた重厚なインテリアとその広さに驚き！

■ランチメニュー　パスタセットも定番人気。フレッシュトマトのパスタ、バケット、季節のサラダ。ランチメニュー3種（すべて900円プラス300円でケーキ付）は大人気。メインは月替わりで季節の味わいが楽しめる（写真はいずれも5月のメニュー）

■ランチメニュー　ガッツリ食べたい方はこちらのプレートランチを。チキンクツタと季節のサラダ、冷やっこの小鉢、お味噌汁と雑穀米ごはん（玄米、古代米に変更する場合あり）

キュートなネコの看板に誘われてお店に入ると、真っ白い外壁を緑取るように咲く、季節の花々がお出迎え

お店を入って右側には金属質で重厚な空間、左側にはウッディーで温かな空間が広がっている

美原の木材団地に立ち並ぶ工場風景の中、異空間的に癒しの雰囲気を醸し出している、カフェ・アンジュール。真っ白な壁とカワイイ猫のイラスト（オーナー宅の愛猫ちゃんがモデル）が添えられた看板、季節の花がぐるりと植えられた外観は一見「カントリー風」ですが、中に入るとそのドッシリとした重厚な造りにびっくり。

「男の人もくつろげる空間にしたかったんです。何より私達夫婦が、使い込んだ古道具（ブロカント）がすごく好きで、休みになると買い付けに行くんですよ」

アンジュール特製、ふんわりカリカリなプレーンリコッタパンケーキ（700円）。リコッタチーズ入りで低カロリーなのも女性には嬉しい！ これを目当てに足しげく通うお客様もいらっしゃるほど（カフェタイム15:00〜18:00）

と楽しそうに話してくれたのは、オーナーの塚田さんご夫妻。「自分たちの好きなもの」と「季節感」を軸にメニューを考えるそうです。去年の10月にオープンしたばかりですが、お子様の誕生とオープンが重なったという、まさに「家族の喜びが詰まった」カフェなのです。

スペシャル感よりも「来れば間違いなくほっとできる」雰囲気作りをしたい、という奥様。メニューも「お客様のお喋りの邪魔にならない、おいしさを心がけています」とのこと。しかし、大人気のランチセットやパンケーキの味わいは、驚くほどまろやかさと優しさに溢れ、素材へのこだわりや細かい気配りが施されているのが分かります。

居心地の良い空間づくりのヒントは、子ども達の目線や純粋な感性。これが老若男女問わず、穏やかに過ごせる環境づくりにつながっているのだそうです。

季節の食材を盛り込んだメニューと、ブロカントのインテリアのギャップに不思議な力強さと包容力が漂うカフェ・アンジュール。お店の正面に書かれた「いつも心に彩りを」の言葉をそのまま形にしたような、「ふわぁ」と心浮き立つお店です。

お店データ
- ●住所 大阪府堺市美原区平尾3333
- ●Tel:072-349-7337　Fax:072-349-7338
- ●営業時間 モーニング 8:00〜11:00　ランチ 11:00〜15:00　カフェ 15:00〜18:00
- ●定休日 水曜日　●駐車場 12台
- http://www.unjour3333.com

★リビングフレッシュを持参いただくと、全てのセットメニューを10%引きにいたします（6月30日まで）

コラボ 協働で街を元気に

これまでに22カ国と結んで遠隔授業

市内公立小・中学校の「テレビ会議」に熱い視線！

教室から遠隔地にいる人たちとテレビ会議で顔を合わせながら交流――全国に先駆けて河内長野市の公立小中学校で実施されているインターネット回線を活用した遠隔授業が注目を集めています。

たとえば春休み期間中の4月6日。市立美加の台中学校では、テレビ会議システムを通じて生徒たちがホーチミン市（ベトナム）の人気歌手のフンさん、結合双生児として生まれた「ドクさん」と交流。同校の内本年昭教諭とドクさんが協働で作詞した「いつも僕の中に」を、フンさんが日本語で歌うと生徒たちは大拍手を送りました。

美加の台中学校で行われたテレビ会議の模様。画面を通じて、ベトナムからドクさんとフンさんが教室へ

市立美加の台小学校内にある「河内長野市立教育メディアセンター」は、子どもたちの情報活用能力を育成することを目的に市教育委員会が平成14年に開設。JICAをはじめ、学校、企業、民間機関、通訳ボランティアの人たちとの協働によるテレビ会議支援のほか、学習ソフトの制作なども行っています。

これまでに交流した国はアジア、欧州、豪州など22カ国にも。昨年度は国内交流を含めた遠隔授業が市内小中学校で約100回行われました

同センター主任の梅田昌二さんは「これからの子どもたちには、語学力に加えて広い視野とプレゼンテーション力が欠かせません。そのためにも情報メディアの活用が急務です」と力説します。

●問合せ先:河内長野市立教育メディアセンターTel:0721-60-1911
http://www.mockle.net/media-center/

このまち大好き!かわちながのの風物詩　風物誌

甘味を蓄え収穫間近！ 小山田の桃

「大阪産（もん）」ブランドに

収穫を待つ小山田の桃畑で、実の生育をチェックする北野さん

今期からは『大阪産（もん）』農産品として認定され、ますます人気が広がりそうな小山田の桃。地区で桃の栽培が始まったのは、50年ほど前からです。「昔は梨畑だったんです。ある農家が桃の苗を持ちこんだのをきっかけに皆、桃を栽培するようになって」。地域の桃栽培農家でつくる小山田地区桃振興研究会会長・北野順三さんが話します。

現在、栽培農家は50軒ほどあり、収穫を前に梅玉（ぐ）らいになった桃の実を害虫から守るために袋掛けの作業が6月いっぱいまで続けられます。

果物の中でも栽培に手がかかると言われる桃。農作業は秋の施肥（せひ）、剪定（せんてい）、枝の誘引、病害虫の予防、交配、摘果（てきか）、袋掛けと続いて収穫が終わる8月中頃までほぼ1年中行われます。しかも手間暇かけて育てた桃も、出荷前に落下したり、風で枝が擦れて傷ついてしまったり。「最終的に出荷できるものは5割程度です」(北野さん)。店頭に並ぶ桃は、まさに農家の人たちの努力の結晶です!

収穫は7月半ばから8月のお盆明けまで。白鳳、紅清水、まさひめ、清水白桃、昭和白桃などが順に出荷され、JA大阪南 本店・河内長野支店・千代田支店ほか3カ所の直売所で販売されます。

果実となる桃の花（4月中旬に撮影）

出荷前夜に収穫するので新鮮さも折り紙つき（写真はイメージです）

●問合せ先:JA大阪南 千代田支店 Tel:0721-53-2308

編集後記

今年の夏も節電の話題が尽きないようです。ご存知のように原発依存率が全国で最も高い関西は、この夏の需給見通しが大変厳しい状況になっております。ところで、節電、暑い夏と言えば、やはり「冷やしメニュー」でしょうか。本来なら温めて食べるはずのメニューですが、特に今年は多くの食品メーカーや飲食店が様々な「冷やしメニュー」を提案されています。数年前から認知度が高まってきた「冷やしカレー」や「冷やし茶漬け」をはじめ、「冷やしカツ丼」、「冷やし味噌汁」、「冷やしちゃんこ鍋」や「冷やしおでん」まで、数を挙げるとキリがありません。単に冷やすだけではなく、味付けを変えたり、きゅうりやナスなど身体を冷やす効果の高い夏野菜を取り入れたりと工夫をされているようです。私たち日本人は過去の様々な困難にも、色々なアイデアで乗り切ってきました。今年の夏もみんなで知恵を絞って乗り切りましょう。ちなみに、ガスを使って冷房しているところが、市役所やキックス、ショッピングセンターをはじめ河内長野市内にたくさんあります。ぜひ「ガス冷房」にも注目をしてください。（安）

Fresh People フレッシュピープル　特集

いきいきと素敵に暮らす人たちを紹介します 23 自転車で地球体験! アドベンチャーサイクリスト・池本元光さん

生涯冒険！自転車で夢の向こうへ

「自転車という『出会い』から与えられた希望と喜びを、多くの人に伝えたい。僕がそうであったように」と話す池本元光さん。40年前に自転車による世界一周旅行を完走したのを皮切りに、数々の記録を打ち出してきた元祖アドベンチャーサイクリストです。今年、1〜2月には、自ら考案した帆かけ自転車で豪大陸のナラボー平原の2907kmを39日間かけて横断。新たな金字塔を打ち立てました。在籍されている関西サイクルスポーツセンターを訪ねました。

プロフィール

◆池本 元光（いけもと・もとみつ）さん

昭和22年7月13日大阪生まれ。関西サイクルスポーツセンター事業部自転車普及室在籍・専務理事。日本アドベンチャー・サイクリストクラブ(JACC)代表。大阪サイクリング協会事務局長、植村直己冒険賞審査委員ほか。著書に「世界ペダル紀行」上下、「アフリカよ、キリマンジャロよ」(いずれもサイマル出版会刊)　JACCウェブサイト　http://www.pedalian.com

「今回のオーストラリア横断は本当に過酷な旅でした。向こうの1月2月は真夏ですからとにかく熱い。気温が47℃なんていう日もありました。それでも皆さんの激励に応えようと必死で走り抜きました。東日本大震災でオーストラリア政府がいち早く救援に駆けつけてくれたことに対して、セール（帆）に感謝の言葉を書いて走ったのですが、行く先々で応援メッセージをもらって勇気づけられました。このエールは被災地に届ける予定です」。

いきいきと話す池本さん。

冒険人生のきっかけは、小学校5年生の時に住んでいた地域の体育大会の抽選で引き当てた子ども用自転車でした。「自転車でもっと遠くへ」という望みは、その後中学生になって観たヘミングウェイの映画「キリマンジャロの雪」の感動ともあいまり「いつの日か自転車で世界を旅してキリマンジャロに登りたい」という夢に繋がっていきました。

世界中の人々との出会いに感謝

夢の実現に向かって踏み出したのは'68年8月、21歳の時です。綿密な計画のもと土木作業などの仕事をして貯めた20万円を手に、「やったるぜ」をもじった自転車「タルーゼ号」で世界一周旅行に出発。沖縄から台湾を経てオーストラリア、北米、南米、欧州へと回り、47カ国4万1840kmを走破しました。帰国は4年4カ月後、25歳になっていました。

「1ドル360円の時代です。資金が底を尽きそうになると、行く先々で宿や食事の提供を受けたり、オーストラリアでは、たまたま出会ったライオンズクラブの会員さんから世界中に通用する紹介状をもらったり。米国アラバマ州ハインツビルでは市長から名誉市民賞をいただきました。さすが開拓者の国ですね。こんな世界中の人たちから受けた応援やご親切に心から感謝しています」。

帰国後、河内長野市にできた「関西サイクルスポーツセンター」の開設と同時に入社。後続する自転車冒険家に情報提供などを行う日本アドベンチャー・サイクリストクラブ（JACC）を設立しました。その後、30歳のときにはアフリカ5カ国を走破し、標高5895メートルのキリマンジャロ自転車登頂を果たしました。また、還暦を迎えた'07年からはDANKAI号で「恩人再会ペダル旅行」を再開。かつて世界一周旅行でお世話になった人々にお礼を言うため台湾、北米、南米を自転車で走行するなど、飽くなきチャレンジを続けています。

1968〜1972年の世界一周走行で使用した「タルーゼ号」

「本来冒険とは、まだ誰もやっていない厳しくて意義あることに挑戦することです。しかし、初めて挑戦する時はすべて冒険。私の挑戦する姿をお伝えすることで、未来を担う若い人たちに何でもいいから思い切って冒険してもらいたいのです。夢を成し遂げて欲しい。夢をあきらめないでと伝えたいですね」。

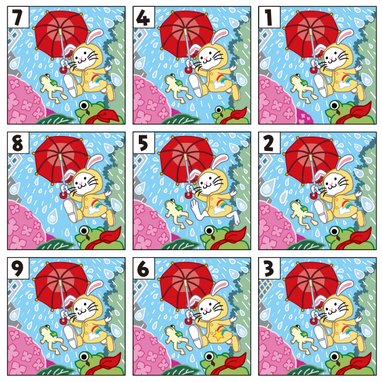
池本元光ワールドへ行こう！「世界自転車冒険アドベンチャーサイクル展」

河内長野市天野町にある西日本初の自転車テーマパーク「関西サイクルスポーツセンター」。そのターミナルハウス2階には「世界自転車冒険アドベンチャーサイクル展」と題して、池本さんがこれまでの冒険で使用した自転車やグッズ、世界の人たちとの交流の記録などを常設展示しています。ブース内ではDVD「夢へのペダル〜池本元光冒険の軌跡〜」も上映。（無料※園内入場料は別途必要です）

●お問い合せ　関西サイクルスポーツセンターTel:0721-54-3101

ホンモノはどれ？

正解の方から抽選で図書カード(2000円)を5名の方にプレゼントします。



応募方法　ホンモノの答え、住所、氏名、電話番号、年齢、職業、本誌の感想・要望などを明記の上、欄外の宛先「ホンモノはどれ?」係へハガキ、またはファックスでご応募ください。
※6月末日締切　消印有効。　※当選発表は発送をもってかえさせていただきます。（No.246の正解は③でした）

今さら誰にも聞けないシリーズ　しきたり&マナー編

雨降りは特に気を付けておきたい「傘のマナー」

梅雨の季節に必需品の傘。みなさん、小さい頃から馴染みのある物なので、意識せずに使用することが多いと思いますが、そんな中でさりげない気配りができたら、周囲の人達に好印象ですよね。さりげない傘の扱い方をマスターし、お互いが晴れやかな気持ちになれるといいですね!

❶ 傘の開閉

上に向けて開くのはNG。開く時に水滴先（骨の先端）が額の高さにくるので、自分の顔をひっかけ、また周囲の人にもひっかける心配があります。ワンタッチ式は特に気を配りましょう。開く時は傘先を斜め下に向けて開きます。閉じる時も周囲を確認し、さした状態のままで少しすぼめてから、下を向けて完全に閉じます。

❷ 電車内では

必ずベルトで留めてから乗車します。吊革に引掛けるのはNG。混雑時は、隣の人が濡れないように傘を自分の体の正面に立てて持ちます。折り畳み傘の場合、ビニール袋などに入れておくといいでしょう。

❸ 雨降りの日に他家へ訪問する場合

ドアの外に置き、なるべく玄関内には持ち込まないようにしましょう。

傘の扱い方ひとつで、あなたの人柄がわかるもの。ちょっとした気配りで、雨の日に爽やかな風を吹かせましょう。

傘を長持ちさせるコツ、ご存知ですか？

お気に入りの傘を一つ持っておけば、雨の日もきっと楽しくなりますよね。そんな大切な傘を長持ちさせるために、ご参考下さい。

●傘をたたむ時はやさしく！
→生地を締め付けたりこすったりすると、生地表面の加工がとれてしまいます。

●傘は車中に放置しないで！
→骨が錆びたり、熱で曲がってしまったりすることがあります。

●濡れたら必ず広げて乾かして！柄を上にして骨が集まっている場所によく風を通しましょう。
→骨が錆びたり、生地がいたんだりします。

●ハンドクリームや日焼け止めクリームがついた手で傘は持たないようにしましょう！
→これらのクリームによってハンドルが色落ちしてしまうこともあります。

［プレゼント・読者企画のご応募先］　●ハガキ 〒586-0025 大阪府河内長野市昭栄町14-32 株式会社リビングセンター長野　●ファックス 0721-53-8775 ※FAX番号はお間違いのないようにお願い致します。